

تأثير تمارين الإحماء لبعض فعاليات العاب الساحة والميدان في تطوير الصفات البدنية
والمهارية لكرة القدم
الباحثان

م.د.م أثير عبد الله حسين اللامي أ.د.م عبد الله حسين اللامي

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ / مقدمة البحث وأهميته:

يتطلب ممارسة أي نشاط رياضي حتى يبذل الجهد اللازم في الوحدة التدريبية إلى إعداد بدني ونفسي خاص يمكنه من تنفيذ الجزء الرئيسي من هذه الوحدة التدريبية بطريقة صحيحة وفعالة ، ولما كان هذا الجهد يختلف من جهد الشخص العادي في الحياة اليومية ، من ناحية وظائف العضلات من أمداد العضلات بالدم وتسهل حركة المفاصل المختلفة وإطالة العضلات لأعدادها للعمل وتهيئة نشاط القلب والأعداد النفسي ، لذلك يتوجب تنظيم الوحدات التدريبية وتقسيمها إلى أقسام يؤدي كل قسم دورة الأساسي للوصول إلى الغرض منه وهو رفع كفاءة اللاعب ومستواه لاستقبال النشاط البدني والفني والنفسي وتأدية بصورة صحيحة .

أن الجهد الكبير الذي يقع على عضلات اللاعب عند تنفيذ المجهود البدني يتطلب استخدام كمية إضافية كبيرة من الأوكسجين ، وهذا يتأتى بتنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته ، وكذلك زيادة سرعة الدورة الدموية . . أن زيادة الجهد البدني وحركات الجسم تسير جنباً إلى جنب مع زيادة عملية التمثيل الغذائي للجسم ، وتكيف أجهزة الجسم نفسها تبعاً للظروف الخارجية التي تتصل بحركات اللاعب وجهوده .

ولذلك كان من الواجب أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والأداء الحركي حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية بدورها من التدرج في الإعداد لتساير جهد اللاعب وحركته ولما كانت طاقة أجهزة الجسم في أداء وظائفها محدودة ، فانه يجب أن لا تزيد الحركات والمجهود عن معدل هذه الطاقة حتى لا تحدث نتائج عكسية وأضرار صحية أو بدنية ، كما يجب إعداد هذه الأجهزة الأعداد الكافي حتى لا تفاجأ بمجهود وحركات فوق طاقتها على أن يكون هذا الأعداد يتناسب مع المجهود البدني الذي سوف يقوم اللاعب بأدائه ، ويكون هذا الأعداد عن طريق الإحماء الذي يتطلب تهيئة الجسم قبل الشروع بأداء النشاط المطلوب من الوحدة التدريبية في فترة ما قبل الحمل في مجال التدريب الرياضي .

وتكمن أهمية البحث بأن الإحماء ضروري بصورة عامة لرفع مستوى الأداء أو الانجاز الرياضي المطلوب ، ولندرة البحوث والدراسات التي ربطت بين استخدام بعض فعاليات العاب الساحة والميدان في الإحماء بصورة عامة بمستوى اللياقة البدنية والمهارية الخاصة للعبة كرة القدم ، مما حفز الباحثان على إجراء تلك الدراسة للتعرف على اثر استخدام فعاليات العاب الساحة والميدان في الإحماء ومستوى اللياقة البدنية والمهارية الخاصة لكرة القدم . حيث إن الدراسات المرتبطة بهذا الجانب تحتاج إلى المزيد من البحث حتى نتمكن من استنباط طرق وأساليب جديدة قد تساعد على الارتقاء بالأداء البدني والمهاري سواء للاعبين المبتدئين أو شباب .

٢-١ / مشكلة البحث :

للإحماء دور أساسي وفاعل في تهيئة اللاعب لممارسة نشاطه الخاص ، ويتحسن مستوى الأداء لدى اللاعب في أي نشاط في حالة أن عضلات وأجهزة الجسم قد أخذت قدرا" وفيرا" من الإحماء قبل أداءه لهذا النشاط ، كما أن اغلب المدربين خاصة كرة القدم يستخدمون الإحماء من خلال التمرينات البدنية والمهارية التقليدية ،

ويرى الباحثان أنه من الممكن تحقيق هذا التحسن باستخدام أنشطة فعاليات رياضية أخرى سيما ألعاب الساحة والميدان للإحماء ، باعتبارها شكل من أشكال التمرينات والحركات التي من الممكن أن تؤدي للارتقاء بمستوى اللاعب البدنية والمهارية ، ولقلة البحوث والدراسات للخوف من هذا المضمار مما حفز الباحثان بأجراء هذا البحث .

٣-١ / أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على أثر طريقتين للإحماء على :

- رفع مستوى بعض الصفات البدنية لكرة القدم .
- رفع مستوى بعض المهارات لكرة القدم .
- أي من الأسلوبين من الإحماء يرتقي بمستوى اللياقة البدنية والمهارية لكرة القدم .

٤-١ / فروض البحث:

يفترض البحث إلى أن :

- هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث في الصفات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية الأولى .

٥-١ / مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبو شباب نادي الاتفاق الرياضي
- المجال الزمني : ٢٠٠٨/١١/١٢ - ٢٠٠٩/١/٢٨
- المجال المكاني : ملعب نادي الاتفاق الرياضي في الديوانية

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية٣-١ / منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث .

٣-٢ / مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من منتخب شباب نادي الاتفاق الرياضي في الديوانية والبالغ عددهم ٣٥ لاعبا" أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠) لاعبا" تم اختيارهم عشوائيا: بطريقة القرعة .

قسمت هذه العينة إلى مجموعتين الأولى المجموعة التجريبية مقدارها (١٠) لاعبين والثانية الضابطة أيضا" مقدارها (١٠) لاعبين .

ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي ، قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بالوسائل الإحصائية المناسبة للتحقيق من تكافؤ العينة إذ أظهرت جميعها عشوائية وكما بين في الجدول (١) .

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية في اختبارات التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	
		س -	ع +	س -	ع +	المحسوبة	الجدولية*
١	نيلسون للاستجابة الحركية (يمين) .	١,٦٥	٠,٣٠	١,٥٠	٠,١٥	٠,٩٦	٢,١٠
٢	نيلسون للاستجابة الحركية (يسار) .	٢٥,٣١	٠,٣٥	١,٤٠	٠,٢٩	١,٤٧	
٣	ركض (١٨) م من الوقوف .	٣,٢٢	٠,٤١	٤	٠,٥٥	٠,٦٢	
٤	ركض (٣٠) م من البدء الطائر	٣,٩٩	٠,٥٦	٣,٧١	٠,٤٨	١,٥٢	
٥	ركض (٤٠x٥) م مكوكي	٤٠,٤٧	٢,١٩	٣٩,٧٢	٢,٥٧	٠,٨١	
٦	ركض (٢٠) م بين الشواخص .	٦,٤٢	٠,٦٣	٥,٩٥	٠,٩٩	١,٤٧	
٧	المناولة باتجاه مسطبة لمدة (٣٠) ثا .	١٩,٤٧	١,٢٢	١٩,٩٩	١,٢٧	١,٥١	
٨	الدرجة لمسافة (٢٠) م والرجوع .	١٠,٩٨	١,١٥	١٠,٤٦	١,٣٨	١,١٧	
٩	المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (١٠) م	٥	٠,٩١	٣,٧٣	٠,٨٢	١,٢٣	
١٠	التهديف باتجاه هدف مقسم من بعد (١١) م	٦,٤٧	٢,٩٣	٦,٦٧	١,٩٨	٠,٣٣	

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وأمام درجة حرية (١٨) .

٣-٣ / الأدوات والأجهزة المستخدمة :

استخدم الباحثان الأدوات الآتية:

- الاختبارات

- المقابلات الشخصية
- استمارات تسجيل البيانات
- استمارات استبيانيه رأي الخبراء
- الملاحظات الشخصية
- المصادر والمراجع
- أما الأجهزة المستخدمة فهي :
- ميزان طبي
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٣)
- شريط قياس معدني
- كرات قدم (١٠)
- حبال لتقسيم المرمى
- أرقام
- بورك
- هدف صغير أبعاده : الطول (١,٥٠ سم) الارتفاع والعرض (٦٠ سم)
- شواخص عدد (١٠)
- موانع
- أما فريق العمل المساعد تألف من السادة
- ١- حبيب شاكر جبر طالب دكتوراه كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية
- ٢- نوار عبد الله حسين طالب دكتوراه كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية
- ٣- حكمت عادل عزيز طالب دكتوراه كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية

٣- ٤ / إجراءات البحث :

٣- ٤- ١ / تحديد المهارات الأساسية :

قام الباحثان باستطلاع آراء المختصين* حول أهم المهارات الأساسية بكرة القدم التي تتكرر أكثر من غيرها إثناء المباريات وتم ذلك من خلال استخدام استمارة استبانة إذ تم اختيار المهارات التي حصلت على نسبة (٥٠ %) فما فوق وكما مبين في الجدول (٢)

* قاسم لزام صبر	دكتوراه	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
* صالح راضي	دكتوراه	جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية
* سلام جبار صاحب	دكتوراه	جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية
* ضياء جابر محمد	دكتوراه	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
* رافد عبد الأمير	دكتوراه	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

الجدول (٢)

يبين النسب المئوية للمهارات الأساسية بكرة القدم والتي تم اختيارها من قبل المختصين كونها أكثر تكراراً من غيرها

٣-٤-٢ / الاختبارات:

قام الباحثان بتحديد الاختبارات البدنية والمهارية عن طريق استمارة استبانته اشتملت على اختبارات السرعة والرشاقة والسرعة الحركية وكذلك اختبارات المهارات الأساسية قيد البحث وزعت الاستمارات الخاصة باختبارات (السرعة - الرشاقة - السرعة الحركية) وكذلك اختبارات المهارات الأساسية (الدرجة - المناولة - التهديف) على (٥) مختصين الذين تم استطلاع آرائهم بتحديد المهارات الأساسية إذ تم اختيار اختبار لكل متغير والذي حصل على أعلى نسبة من بين الاختبارات وكما مبين في الجدول (٣)

جدول (٣)

يبين متغيرات البحث والاختبارات المختارة لكل متغير مع النسب المئوية لاختيارها

ت	المتغيرات	الاختبارات المختارة	التكرار	النسبة المئوية
١	الاستجابة الحركية	نيلسون للاستجابة الحركية	٥	١٠٠%
٢	تزايد السرعة	ركض (١٨) م من الوقوف	٣	٦٠%
٣	السرعة القصوى	ركض (٣٠) م من البدء الطائر	٣	٦٠%
٤	مطاولة السرعة	ركض (٥ × ٤٠) م مكوكي	٣	٦٠%
٥	الرشاقة	ركض (٢٠) م بين الشواخص	٤	٨٠%
٦	السرعة الحركية	المناولة باتجاه مسطبة لمدة (٣٠) ثا	٤	٨٠%
٧	سرعة الدرجة	الدرجة لمسافة (٢٠) م والرجوع	٤	٨٠%
٨	دقة المناولة	المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (١٠) م	٥	١٠٠%
٩	دقة التهديف	التهديف على هدف مقسم بدرجات من بعد (١١) م	٥	١٠٠%

٣-٤-٢-١ / الاختبارات البدنية :

١- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)⁽¹⁾

اسم الاختبار : اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)

الهدف من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل

الأدوات المستخدمة : مساحة بطول ٢٠م وعرض ٢ م خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة

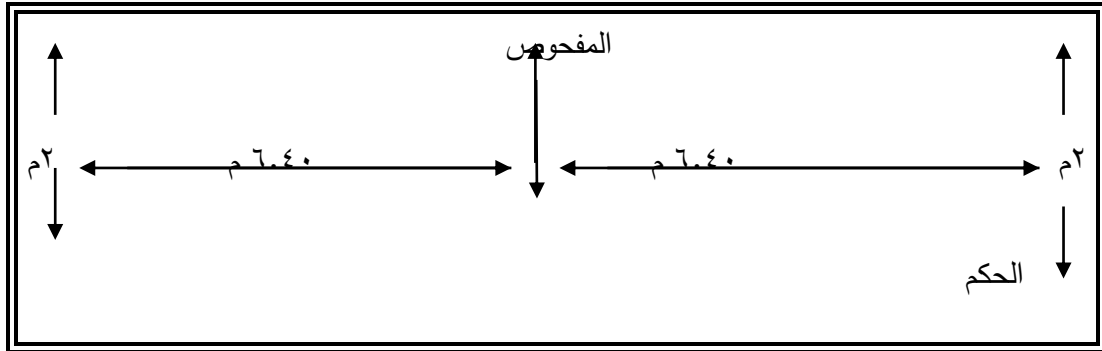
توقيت ، شواخص عدد (٤) .

طريقة الأداء : يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعه للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المحكم وعندما يصل يقوم بإيقاف

الساعة وكما موضح في الشكل (١) .

التسجيل : تسجل للاعب أفضل محاولة يمين وأفضل محاولة يسار من أصل ثلاث محاولات لكل

جانب .



الشكل (١)

يوضح اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الانتقائية)

٢- اختبار ركض (١٨) م من الوقوف⁽¹⁾ :

اسم الاختبار : ركض (١٨) م من الوقوف .

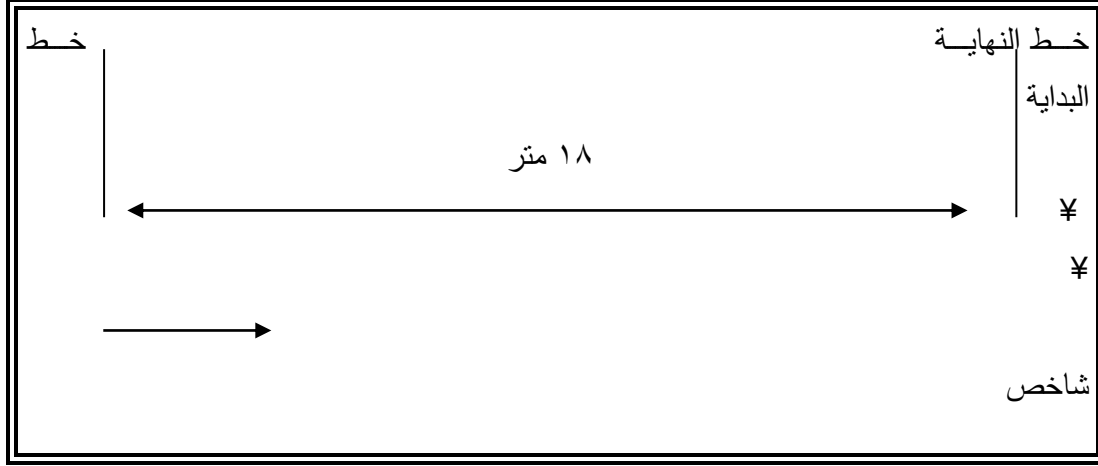
الهدف من الاختبار : قياس تزايد السرعة .

الأدوات المستخدمة : مجال للركض لا يقل طوله عن (٣٠ م) ، شريط قياس ، ساعة توقيت ،

شواخص عدد (٢) ، صافرة .

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، اختبارات الأداء الحركي ، ط١ . دار الفكر العربي . القاهرة . ١٩٨٢ . ص ٢٥٤(1) ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ج ١ . مطابع التعليم العالي . الموصل

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالركض وصولاً إلى الشاخص الثاني الذي يبعد (١٨ م) عن الشاخص الأول وكما موضح في الشكل (٢) .
التسجيل : يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة (١٨ م) .



الشكل (٢)

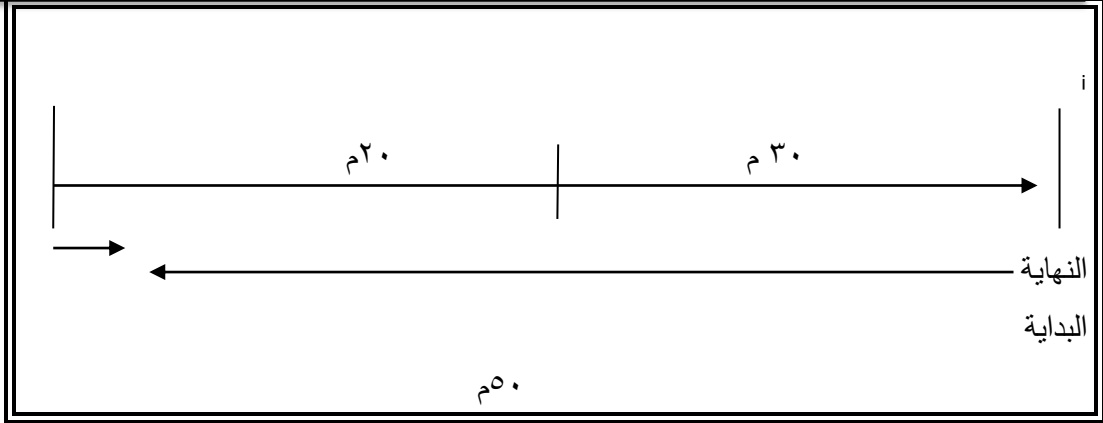
يوضح اختبار ركض (١٨ م) من الوقوف

٣- اختبار ركض (٣٠ م) من البدء الطائر^(١):

- اسم الاختبار : ركض (٣٠ م) من البدء الطائر .
- الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوى .
- الأدوات المستخدمة : مجال للركض طوله (١٠٠ م) ساعة توقيت ، صافرة ، شواخص عدد (٣) ، شريط قياس .

طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم بالركض حتى يصل إلى الشاخص الثاني الذي يبعد (٢٠ م) عن الشاخص الأول ويستمر بالركض حتى يصل إلى الشاخص الثالث والذي يبعد (٣٠ م) عن الشاخص الثاني بحيث تكون المسافة الكلية التي يقطعها المختبر (٥٠ م) ، وكما موضح في الشكل (٣) .
التسجيل : يسجل للمختبر الوقت منذ لحظة الوصول إلى الشاخص الثاني وحتى النهاية أي مسافة ٣٠ م

(١) محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط ٣ ، دار الفكر العربي القاهرة : ١٩٩٥ ، ص ٣٨١ .

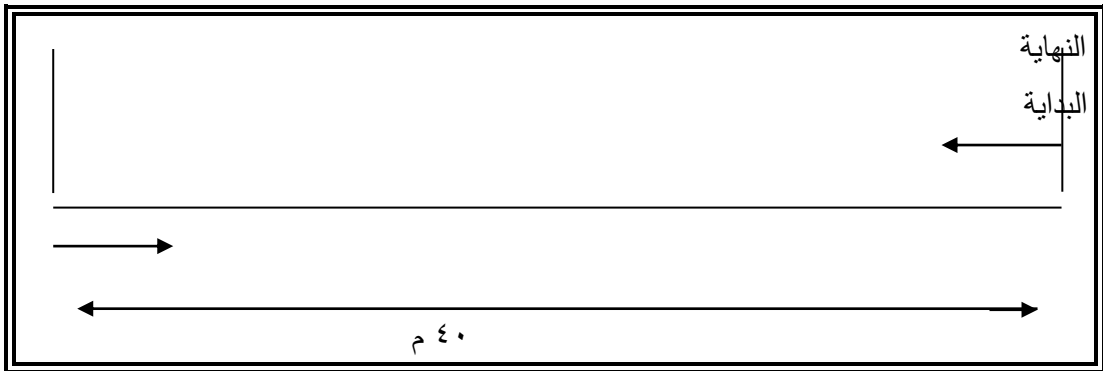


الشكل (٣)

يوضح اختبار ركض (٣٠) م من البدء الطائر

٤- اختبار الركض المكوكي (٥ x ٤٠ م)^(١):

- اسم الاختبار : الركض المكوكي (٥ x ٤٠ م)
- الهدف من الاختبار : قياس مطاولة السرعة
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، صافرة، شواخص عدد (٢) ، مجال للركض بطول لا يقل طوله عن (٥٠) ، ساعة توقيت
- طريقة الأداء : يقف المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يركض إلى مسافة (٤٠) م أي إلى الشاخص الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً حتى تبلغ المسافة (٢٠٠) م ، وكما موضح في الشكل (٤)
- التسجيل : يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء مسافة (٥ x ٤٠ م)



الشكل (٤)

يوضح اختبار ركض (٥ x ٤٠ م) مكوكي

(١) كاظم عبد وموفق المولى ، الأعداد البدني بكرة القدم ، دار الكتب والنشر ، الموصل ١٩٨٨ ص ٢٨٠ .

٥- اختبار ركض بين الشواخص (٢٠ م)⁽²⁾:

اسم الاختبار : الركض بين الشواخص (٢٠ م) .

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، شواخص عدد (١٠) بين كل شاخص والآخر ٢ م ، ساعة

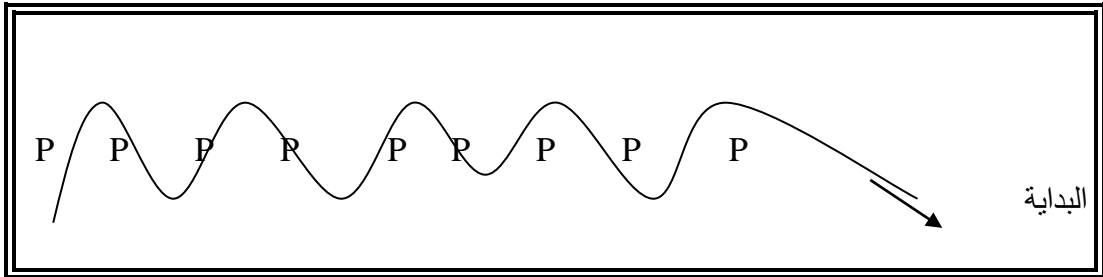
توقيت، صافرة .

طريقة الأداء : يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بالركض بين الشواخص قاطعا" مسافة (٢٠ م) ،

وكما موضح في الشكل (٥) .

التسجيل : يتم حساب الوقت المستغرق الأفضل من محاولتين منذ سماع الصافرة حتى عبور خط

نهاية (٢٠ م) .



الشكل (٥)

يوضح اختبار ركض (٢٠) م بين الشواخص

٦- اختبار المناولة باتجاه مسطبة لمدة ٣٠ ثانية⁽¹⁾ :

اسم الاختبار : المناولة باتجاه مسطبة .

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الحركية (سرعة الأداء) .

الأدوات المستخدمة : صافرة ، ساعة توقيت، مسطبة ، كرة قدم ، شريط قياس .

طريقة الأداء : يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بضرب الكرة من على بعد (٣ م) نحو

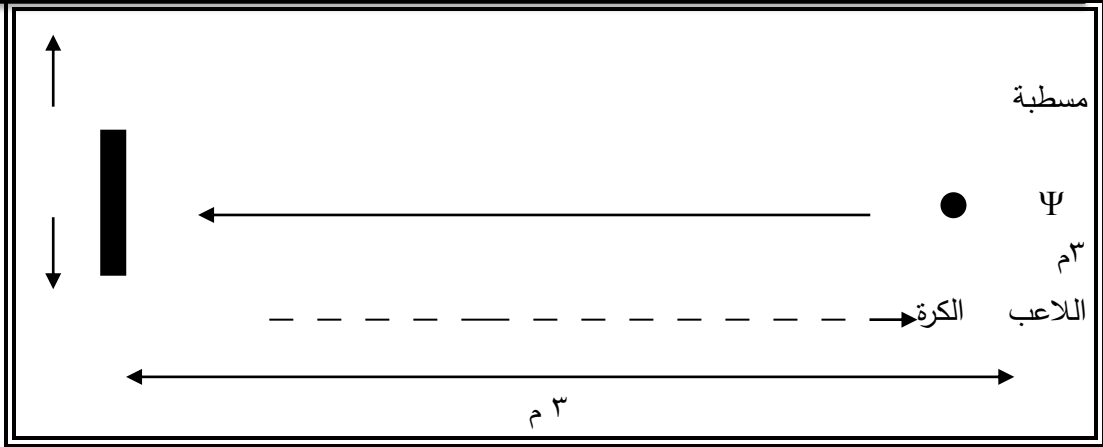
مسطبة بعرض (٣ م) ويستمر بالمناولة بعد ارتداد الكرة لمدة (٣٠)

ثانية ، وكما موضح في الشكل (٦) .

التسجيل : تحسب للاعب عدد المناولات التي يؤديها خلال (٣٠) ثانية .

(2) ريسان خريبط . مصدر سبق ذكره . ص ١٥٥ .

(1) ريسان خريبط . مصدر سبق ذكره . ص ٣٠٩ .



الشكل (٦)

يوضح اختبار المناولة باتجاه مسطبة لمدة (٣٠) ثانية

٣-٤-٢- / الاختبارات المهارية :

إما بالنسبة لاختبارات المهارات الأساسية فقد تم تحديد الاختبارات الآتية :

١- اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠ م) والرجوع^(١) :

اسم الاختبار : الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠ م) والرجوع .

الهدف من الاختبار : قياس سرعة الدرجة بالكرة .

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، كرة قدم ، ساعة توقيت ، شواخص عدد (٢) ، صافرة .

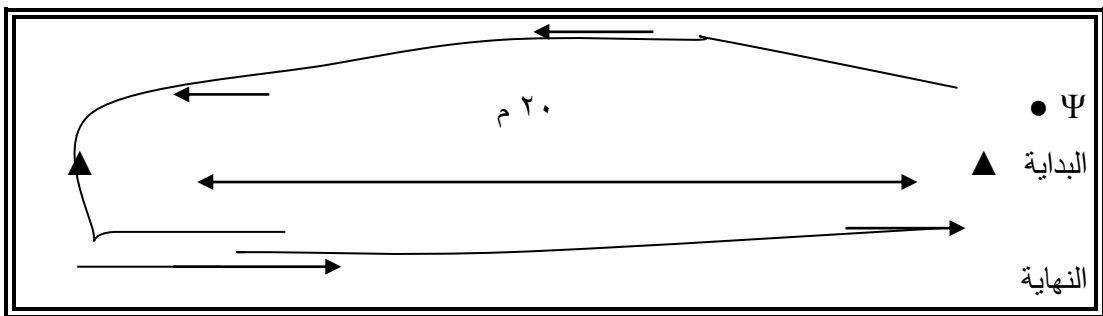
طريقة الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يقوم المختبر

بالدرجة لمسافة (٢٠ م) حتى يصل إلى الشاخص الثاني حيث يقوم بالدوران حوله والرجوع إلى نقطة

البداية ، وكما موضح في الشكل (٧) .

التسجيل : يسجل للمختبر الوقت الذي قطع فيه مسافة (٢٠ م) درجة والرجوع حيث

تعطى له محاولتان وتحسب الأفضل منهما .



الشكل (٧)

يوضح اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠ م) والرجوع

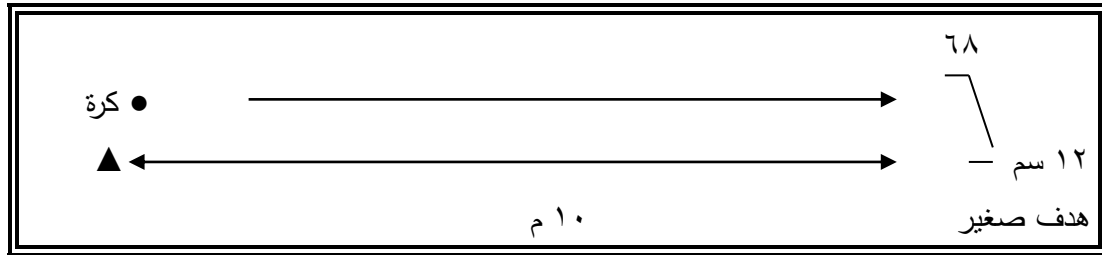
(١) زهير قاسم الخشاب وآخرون . كرة القدم ط ٠٢ دار الكتب والطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ص ٤٦٠

٢- المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (١٠ م)⁽²⁾:

اسم الاختبار : المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (١٠ م) .
الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة : شواخص عدد (٣) ، كرة قدم ، شريط قياس ، هدف صغير أبعاده كالاتي : العرض (١ ، ٢٠ سم) ، الطول (٦٨ سم) .
طريقة الأداء : يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (١٠ م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف .

التسجيل : تعطى لكل مختبر (٣) محاولات حيث تم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة وصفر للمحاولة الفاشلة .



الشكل (٨)

يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (١٠ م)

توصيف الاختبارات

اسم الاختبار : دقة التهديد

هدف الاختبار : قياس دقة التهديد على المرمى

الأدوات : - مرمى كرة القدم مقسم على (٩) مربعات

- حبل لتقسيم المرمى

- كرات قدم قانونية عدد (١٠)

- استمارة تسجيل

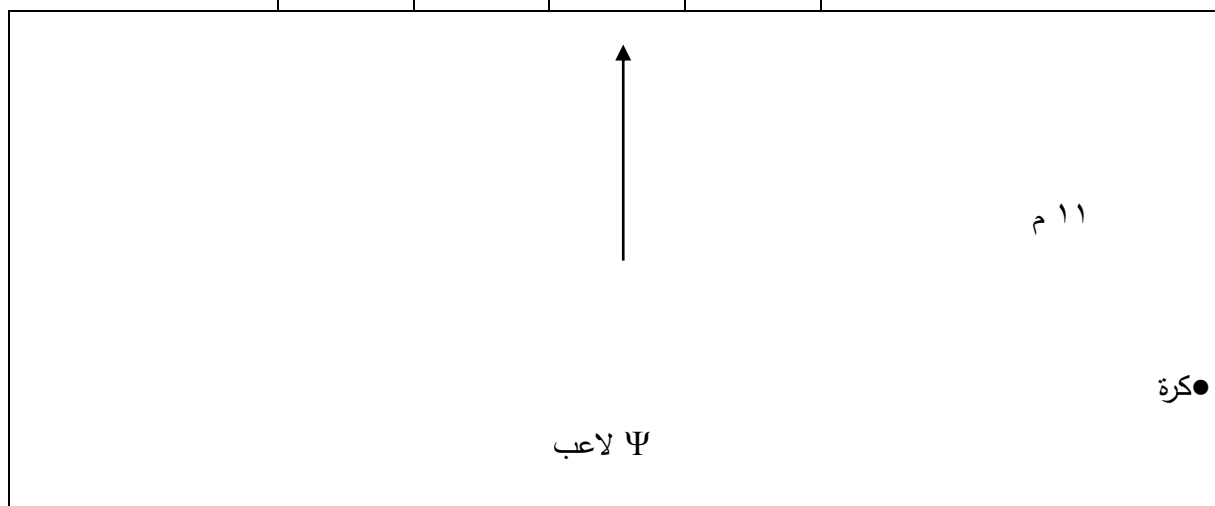
وصف الاختبار : مرمى كرة القدم بالموصفات القانونية مقسمة إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة ينالها الطالب إذا مانجح في تهديد الكرة أليها . توضع خمسة كرات على خط الجزاء ومقابل المرمى والمسافة بين كل كرة وأخرى (١٠٠ سم)

أداء الاختبار : يقف اللاعب خلف الكرة رقم (١) وعندما تعطى له إشارة البدء يقوم بعملية التهديد إلى المرمى ثم يكرر التهديد بالكرة رقم (٢) وهكذا حتى ينتهي من تهديد الكرة رقم (٥) . على إن يأخذ الطالب الوقت الكافي والمناسب لتنفيذ التهديد وبالقدم التي يرغب استعمالها وبأي جزء من القدم الذي يرتاح له . وتحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل على اللاعب من تهديد الكرات الخمسة ، بحيث تتال

(2) شامل كامل . محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير . كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ١٩٩٨ .

كل تهديفة الدرجة المحددة في كل منطقة التي تذهب إليها الكرة • ويراعى أن التهديف الذي يخرج عن حدود المرمى تكون درجته (صفرا)

٦	٤	١	٤	٦
٧	٥		٥	٧



٣ - ٤ - ٣ / التجربة الاستطلاعية :

من اجل الحصول على أفضل طريقة لإجراء مفردات الاختبارات المختارة ، وكذلك الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وأتباعا" للأسلوب العلمي ، فقد قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (١٥-١٦ / ١١ / ٢٠٠٨ م) أي لمدة يومان وأعيدت التجربة مرة ثانية بتاريخ (٢٢-٢٣ / ١١ / ٢٠٠٨) ولمدة يومان أيضا" وقد أجريت التجربة على عينة مكونة من (١٠) لاعبين والذين يمثلون العينة الاستطلاعية آذ تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكان الغرض من التجربة هو :

- ١- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات •
- ٢- معرفة مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث •
- ٣- معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد لعملية القياس وتدوين النتائج •
- ٤- معرفة مدى تقبل العينة للاختبارات المستخدمة •
- ٥- التعرف على المشاكل والصعوبات لغرض تجاوزها •
- ٦- التعرف على مدى صلاحية الملعب للقيام بأجراء مفردات الاختبارات •
- ٧- أيجاد النقل العلمي للاختبارات المرشحة من صدق وثبات وموضوعيو •

وكان من نتائج التجربة الاستطلاعية تحقيق الأهداف المنشودة وتكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق إذ تعد التجربة الاستطلاعية بالنسبة للباحث هي تدريب عملي للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً⁽¹⁾.

٣-٤-٤ / الأسس العلمية للاختبارات :

٣-٤-٤-١ - الصدق :

استخدم الباحثان صدق المحتوى (المضمون) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين * في مجال الاختبارات وكرة القدم فضلاً على إيجاد الصدق الذاتي للاختبارات بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

٣-٤-٤-٢ - الثبات :

استخدم الباحثان أسلوب تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل الثبات على عينة مؤلفة من (١٠) لاعبين من غير عينة البحث الرئيسية ، وكان الفاصل بين التطبيق الأول والثاني أسبوع واحد ، تم بعد ذلك إيجاد معامل الثبات بين درجات الاختبارين باستخدام معامل الارتباط وكانت درجة الارتباط (٩١%) .

٣-٤-٤-٣ - الموضوعية :

بما أن الأدوات والأجهزة المستخدمة هي أجهزة مقننة وصغيرة ولا تحتل التأويل وكذلك إن تعليمات وشروط الاختبارات واضحة للقائمين على التسجيل إذ لا يمكن الاختلاف حول طريقة التقييم والتسجيل ، فإن ذلك يعني وجود درجة عالية من الموضوعية للاختبارات .

٣-٤-٤-٤ / الاختبارات القبلية :

أجرى الباحثان الاختبارات القبلية لجميع الاختبارات التي تخص الصفات البدنية والمهارية على عينة البحث وذلك

٣-١٠ / منهج الإحصاء المقترح :

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات النظرية والمراجع والمصادر والاستئناس بآراء المختصين * وقد أخذت كافة التمرينات من كتاب ألعاب الساحة والميدان للدكتور طالب فيصل وهو كتاب منهجي لمفردات مادة الساحة والميدان من اختصاص ألعاب الساحة والميدان ، تم وضع منهج تدريبي للإحصاء ينسجم مع قابليات العينة . وقد تضمن هذا المنهج (٢٠) وحدة تدريبية وقد استغرق تنفيذ المنهج

(1) قاسم حسن المندلاوي وآخرون . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . مطبعة التعليم العالي . الموصل ١٩٨٩ ص ١٠٧

* ذكرت أسماء الخبراء والمختصين في صفحات سابقة .

* رحيم رويح حبيب أستاذ مساعد تدريب ساحة وميدان جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية
حيدر بلاش جبر مدرس تدريب ساحة وميدان جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية

شهرين وواقع (٣) وحدات في كل أسبوع وكان زمن الوحدة (٢٠) دقيقة وللعينة التجريبية فقط إما العينة الضابطة فهي تؤدي الإحماء الذي أعده مدرب فريق النادي .

٣- ١١ / الاختبارات البعدية :

قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية على عينة البحث الرئيسية بتاريخ ٢٨/١/٢٠٠٩ ولمدة ثلاثة أيام وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج ، كما تم مراعاة كافة الإجراءات والشروط التي اتخذت عند تنفيذ الاختبارات القبلية وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

٣- ١٢ / الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث .

٤- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها :-

من اجل تحقيق أهداف البحث وفروضه قام الباحثان بعرض النتائج لمعرفة طريقتين للإحماء على بعض الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم بمعاملة البيانات التي حصلوا عليها من خلال التجربة الرئيسية وصولاً إلى النتائج المعبرة عن إمكانية التحقق مما تهدف إليه الدراسة ، وفيما يلي عرض تحليلي لأهم المحاور المعبرة عن النتائج المنوه عنها سابقاً .

الجدول (٤)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
١	الاستجابة الحركية	١.٢٧	٠.١٨	١.٢٥	٠.١٢	٠.٩٤	غير معنوي
٢	ركض (١٨ م) من الوقوف (تزايد السرعة)	٥.٩٧	٠.٨٢	٥.٩٦	٠.٨٣	٠.٤٩	غير معنوي
٣	ركض (٣٠ م) من البدء الطائر (السرعة القصوى)	٤.٨٣	٠.٣٨	٤.٩٧	٠.٤١	١.٥٢	غير معنوي
٤	ركض (٥٠ x ٤٠ م) مكوكي (مطاوله السرعة)	٤٠.٩٨	٢.١٧	٤١.٩٢	٢.٥١	٠.٨٥	غير معنوي
٥	ركض (٢٠ م) بين الشواخص (الرشاقة)	٦.٢٨	٠.٦٠	٦.٢١	٠.٨٣	١.٤٥	غير معنوي

* قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٥ ودرجة حرية (١٨) = ٢.١٠

يبين الجدول ٤ والذي يشير إلى الاختبارات البدنية القبلية لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية إذ تشير الاختبارات إذ كانت الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة لاختبارات الاستجابة الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية على التوالي إذ يبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار الاستجابة الحركية (١.٢٧) إما الانحراف المعياري فقد كان (٠.١٨) فيما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية مامقدار (١.٢٥) والانحراف المعياري (٠.١٢) إما قيمة ت المحسوبة فقد كان مقدارها (٠.٩٤) .

إما اختبار ركض (١٨ م) من الوقوف فكان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٥.٩٧) والانحراف المعياري (٠.٨٢) وقد كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٥.٩٦) بانحراف معياري مقداره (٠.٨٣) إما قيمة ت المحسوبة لهذا الاختبار فقد كان مقدارها (٠.٤٩) .
وتشير دلالة الفروق إلى عشوائيتها إذ أن القيمة الجدولية والتي مقدارها (٢.١٠) والتي كانت تحت درجة حركية (١٨) ومستوى دلالة (٠.٥) .

وتشير نتائج اختبار (٣٠ م) ركض من البدء الطائر للعينة الضابطة إذ بلغ الوسط الحسابي لها (٤.٨٣) بانحراف معياري مقداره (٠.٣٨) والوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان مقداره (٤.٩٧) بانحراف معياري بلغ مقداره (٠.٤١) إما قيمة ت المحسوبة لهذا الاختبار فان مقدارها كان (١.٥٢) .
إما اختبارات مطاولة السرعة فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٤٠.٩٨) والانحراف المعياري (٢.١٧) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها (٤١.٩٢) وانحرافها المعياري (٢.٥١) وقيمة ت المحسوبة لهذا الاختبار كان (٠.٨٥) .

إما اختبارات الرشاقة فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦.٢٨) بانحراف معياري مقداره (٠.٦٠) والوسط الحسابي للمجموعة التجريبية كان (٦.٢١) وانحراف معياري مقداره (٠.٨٣) وكانت قيمة ت المحسوبة لهذا الاختبار (١.٤٥) .

وإذا أخذنا نظرة فاحصة على هذا الجدول الذي يمثل الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نرى إن جميع قيم ت المحسوبة للاختبارات هي اصغر من قيمة ت الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين لهذه الاختبارات أي يكون هناك شروع واحدة للعينتين .

جدول (٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية القبلية

ت	الاختبارات المهارية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
١	اختبار الدرجة لمسافة ٢٠٠ متر والرجوع إلى خط البداية (ثانية)	٩.١٠	٠.١٠	١٠.٨٧	١.١٣	٢.٠٠٠	غير معنوي
٢	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (١٠) متر (عدد)	٥.٩٠	٠.٨٧	٥.٨٠	٠.٨٢	١.٩٥	غير معنوي
٣	اختبار التهديف على هدف مقسم إلى مربعات من بعد (١١) متر (درجة)	٦.٩٢	١.١٧	٧.٣٣	٣.٢٧	٢.٠٣	غير معنوي

* قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حركية (١٨) = ٢.١٠

يشير الجدول (٥) الذي يبين الاختبارات المهارية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة إذ يؤشر الاختبار الأول الذي يقيس سرعة الدرجة بالكرة أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٩.١٠) بانحراف معياري مقداره (٠.١٠) أما المجموعة التجريبية فكان وسطها الحسابي (١٠.٨٧) وانحرافها المعياري (١.١٣) أما مقدار القيمة المحسوبة فقد كان مقدارها (٢.٠٠٠)
وبخصوص الاختبار الثاني الذي يقيس دقة المناولة فقد كان الوسط الحسابي له (٥.٩٠) وانحراف معياري (٠.٨٧) ومقدار الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية فقد كان (٥.٨٠) وانحراف معياري (٠.٨٢) إما قيمة (ت) المحسوبة له (١.٩٥)
وفيما يخص الاختبار الثالث الذي يقيس دقة التهديف فقد كان مقدار الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦.٩٢) وانحراف معياري (١.١٧) والوسط الحسابي للمجموعة التجريبية مقداره (٧.٣٣) بانحراف معياري مقداره (٣.٢٧) أما قيمة (ت) المحسوبة لهذا الاختبار فقد كان مقدارها (٢.٠٣) علماً بان دلالة الفروق تشير للعشوائية بين اختبارات المجموعتين إذ أن قيمة ت الجدولية تشير إلى (٢.١٠) بدرجة حركية (١٨) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥)

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية .

ت	الاختبارات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
١	الاستجابة الحركية	١.٢٧	٠.١٨	١.٢١	٠.١٧
٢	ركض (١٨ م) من الوقوف (تزايد السرعة)	٥.٩٧	٠.٨٢	٥.٥٤	٠.٧١
٣	ركض (٣٠ م) من البدء الطائر (السرعة القصوى)	٤.٨٣	٠.٣٨	٤.٤٢	٠.٣٠
٤	ركض (٥ x ٤٠ م) مكوكي (مطاولة السرعة)	٤٠.٩٨	٢.١٧	٣٩.٩٠	٢.١٠
٥	ركض (٢٠ م) بين الشواخص (الرشاقة)	٦.٢٨	٠.٦٠٠	٥.٩٠	٠.٥٧

الجدول (٦) يشير إلى قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية . إذ أن الوسط الحسابي لهذه الاختبارات القبليّة لهذه المجموعة في اختبار الاستجابة الحركية كانت قيمته (١.٢٧) وانحراف معياري (٠.١٨) أما الاختبار البعدي كانت قيمته (١.٢٧) وانحراف معياري (٠.١٨) أما الاختبار البعدي فقد كان مقدار الوسط الحسابي (١.٢١) وانحراف معياري (٠.١٧) .

وفي اختبار (١٨ م) لتزايد السرعة كان الوسط الحسابي للاختبارات القبليّة (٥.٩٧) وانحراف معياري (٠.٨٢) أما الاختبار البعدي فقد كان مقدار الوسط الحسابي (٥.٥٤) وانحراف معياري (٠.٧١) .

وفي اختبار (٣٠ م) للسرعة القصوى كان مقدار الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤.٨٣) وانحراف معياري (٠.٣٨) أما الاختبار البعدي فقد كان مقداره (٤.٤٢) وانحراف معياري (٠.٣٠) . أما اختبار ركض (٥ x ٤٠ م) مكوكي الذي يقيس مطاولة السرعة فقد كان مقدار وسطه الحسابي (٤٠.٩٨) وانحراف معياري (٢.١٧) في الاختبار القبلي ووسط حسابي (٣٩.٩٠) وانحراف معياري (٢.١٠) بالاختبار البعدي .

وفي اختبار ركض (٢٠ م) بين الشواخص للرشاقة فقد كان مقدار الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦.٢٨) وانحراف معياري (٠.٦٠٠) أما الاختبار البعدي فقد كان مقدار هذا الوسط الحسابي (٥.٩٠) وانحراف معياري (٠.٥٧) .

جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية

ت	الاختبارات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
١	اختبار الدرجة لمسافة ٢٠٠م والرجوع إلى خط البداية ثانية	٩.١٠	٠.١٠	٨.٩٥	٠.٩
٢	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (١٠م) (عدد)	٥.٩٠	٠.٨٧	٦.٣١	٠.٦٢
٣	اختبار التهديف على هدف مقسم إلى مربعات من بعد ١١ م (درجة)	٦.٩٢	١.١٧	٨.٠٥	١.١٢

أما الجدول (٧) الذي يمثل القياسين القبلي والبعدي للمهارات الأساسية للمجموعة الضابطة . فقد كان مقدار الوسط الحسابي لاختبار الدرجة (٩.١٠) وانحراف (٠.١٠) أما الاختبار البعدي فقد كان مقدار هذا الوسط (٨.٩٥) وانحراف (٠.٩) وبالنسبة لاختبار المناولة فقد كان مقدار الوسط (٥.٩٠) وانحراف (٠.٨٧) للاختبار القبلي أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (٦.٣١) وانحرافه (٠.٦٢) .

أما اختبار التهديف فان الوسط الحسابي كان (٦.٩٢) بانحراف مقداره (١.١٧) للاختبار القبلي ووسط حسابي (٨.٠٥) وانحراف معياري (١.١٢) للاختبار البعدي

جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصفات المهارية

ت	الاختبارات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
١	اختبار الدرجة لمسافة ٢٠٠ م والرجوع إلى خط البداية (ثانية)	١٠.٨٧	١.١٣	٧.٨٤	١.٠٢
٢	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (١٠م) (عدد)	٥.٨٠	٠.٨٢	٧.٢٥	٤.٠٢
٣	اختبار التهديف على هدف مقسم إلى مربعات من بعد (١١م) (درجة)	٦.٩٢	١.١٧	٣.٠٥	٦.٨٢

والجدول (٨) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي للصفات المهارية التي حصلت عليها عينة البحث .

فقد كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الدرحة في الاختبار القبلي على التوالي (١٠.٨٧) و (١.١٣) في حين أن الاختبار البعدي كانا (٧.٨٤) و (١.٠٢) .

وفيما يخص اختبار المناولة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٥.٨٠) وانحراف معياري (٠.٨٢) أما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي مقداره (٧.٢٥) وانحراف معياري قدره (٤.٠٢) .

أما مهارة التهديف فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٦.٩٢) وانحراف معياري (١.١٧) والاختبار البعدي كان الوسط الحسابي لهذه الصفة للعينة (٣.٠٥) وانحراف معياري مقداره (٦.٨٢) .

جدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية

ت	الاختبارات	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
١	اختبار الاستجابة الحركية	١.٢٥	٠.١٢	١.١٤	٠.١٠
٢	ركض (١٨ م) من الوقوف (تزايد السرعة)	٥.٩٦	٠.٨٣	٤.٩٢	٠.٧٣
٣	ركض (٣٠ م) من البدء الطائر (السرعة القصوى)	٤.٩٧	٠.٤١	٤.٠٠٠	٠.٣٩
٤	ركض (٥ x ٤ م) مكوكي (مطاولة السرعة)	٤١.٩٢	٢.٥١	٣٨.٦٥	٢.١٥
٥	ركض (٢٠ م) بين الشواخص (الرشاقة)	٦.٢١	٠.٨٣	٥.١٠	٠.٧٢

نظرة فاحصة على الجدول (٩) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية .

نرى أن اختبار الاستجابة الحركية كان مقدار الوسط الحسابي (١.٢٥) في حين كان انحرافه المعياري (٠.١٢) للاختبارات القبليّة . أما الاختبارات البعديّة لهذا الاختبار فقد كان مقدار وسطه الحسابي (١.١٤) وانحراف معياري (٠.١٠) .

أما اختبار تزايد السرعة فقد كانت مقادير الاختبار القبلي للوسط الحسابي (٥.٩٦) في حين مقدار الانحراف المعياري (٠.٨٣) أما الاختبار البعدي فقد كان وسطه الحسابي (٤.٩٢) وانحرافه المعياري (٠.٧٣) .

كما أن اختبار السرعة القصوى أن الوسط الحسابي للاختبار القبلي كان مقداره (٤.٩٧) وانحرافه المعياري (٠.٤١) في حين أن الاختبار البعدي لهذه الصفة كان مقدار الوسط الحسابي (٤.٠٠) وانحرافه المعياري (٠.٣٩) .

وان اختبار مطاولة السرعة للاختبار القبلي كان الوسط الحسابي مقداره (٤١.٩٢) وانحرافه المعياري (٢.٥١) في حين أن الاختبار البعدي كان وسطه الحسابي (٣٨.٦٥) وانحرافه المعياري (٢.١٥) .

ويشير الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة (٦.٢١) وانحراف معياري (٠.٨٣) أما الاختبار البعدي للرشاقة فقد كان مقدار الوسط الحسابي (٥.١٠) في حين كان مقدار انحرافه المعياري (٠.٧٢) .

جدول (١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
١	نلسن للاستجابة الحركية	١.٢١	٠.١٧	١.١٤	٠.١٠	٢.٩٥	معنوي
٢	ركض (١٨ م) من الوقوف تزايد السرعة	٥.٥٤	٠.٧١	٤.٩٢	٠.٧٣	٢.٦٠	معنوي
٣	ركض (٣٠ م) من البدء الطائر السرعة القصوى	٤.٤٢	٠.٣٠	٤.٠٠٠	٠.٣٩	٣.٧٠	معنوي
٤	ركض (٥ x ٤٠ م) مكوكي مطاولة السرعة	٣٩.٩٠	٢.١٠	٣٨.٦٥	٢.١٥	٢.٨٧	معنوي
٥	ركض (٢٠ م) بين الشواخص الرشاقة	٥.٩٠	٠.٥٧	٥.١٠	٠.٧٢	٢.٨٧	معنوي

* قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حركية (١٨) = ٢.١٠

يشير الجدول (١٠) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت (المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية) إذ أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة لاختبار الاستجابة الحركية كان مقداره (١.٢١) إما انحرافه المعياري فقد كان قيمته تساوي (٠.١٧) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١.١٤) وانحرافه المعياري

(٠.١٠)

أما اختبار تزايد السرعة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار للمجموعة الضابطة مقداره (٥.٥٤) بانحراف معياري (٠.٧١) أما المجموعة التجريبية فقد كان مقدار وسطها الحسابي (٤.٩٢) وانحرافها المعياري (٠.٧٣) .

ويشير اختبار السرعة القصوى أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة كان (٤.٤٢) وانحراف معياري (٠.٣٠) والمجموعة التجريبية كان مقدار وسطها الحسابي (٤.٠٠٠) بانحراف معياري (٠.٣٩) . ويبين اختبار مطاولة السرعة للمجموعة الضابطة أن وسطها الحسابي كان مقداره (٣٩.٩٠) وانحرافها المعياري (٢.١٠) وكذلك يبين هذا الاختبار للمجموعة التجريبية أن الوسط الحسابي كان مقداره (٣٨.٦٥) وانحراف معياري مقداره (٢.١٥) .

وعندما ننظر إلى الجدول نرى أن اختبار الرشاقة للمجموعة الضابطة كان الوسط الحسابي مقداره (٣٩.٩٠) وانحراف معياري (٢.١٠) وكان مقدار الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣٨.٦٥) وانحراف المعياري (٢.١٥) .

وعندما نأخذ نظرة سريعة على الجدول نرى قيمة (ت) المحسوبة جميعها أكبر من قيمة (ت) المحسوبة وهذا يدل على معنوية الدلالة لهذه الاختبارات .

جدول (١١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية البعدية

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		س ⁻	ع ⁻⁺	س ⁻	ع ⁻⁺		
١	اختبار الدرجة لمسافة ٢٠٠ متر والرجوع إلى خط البداية (ثانية)	٨.٩٥	٠.٩	٧.٨٤	١.٠٢	٥.٩٨	معنوي
٢	اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من بعد (١٠ م) (عدد)	٦.٣١	٠.٦٢	٧.٢٥	٤.٠٢	٤.٨٨	معنوي
٣	اختبار التهديف على هدف مقسم إلى مربعات من بعد (١١ م) (درجة)	٨.٠٥	١.١٢	١٠.٩٢	٣.٠٥	٦.٨٢	معنوي

• قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حركية (١٨) = ٢.١٠

يتضح من الجدول (١١) الذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية البعدية .

إذ نلاحظ الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات كما يلي :

اختبار الدرجة إذ أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة كان (٨.٩٥) وانحراف معياري (٠.٩) أما المجموعة التجريبية فقد كان مقدار وسطها الحسابي (٧.٨٤) وانحراف معياري (١.٠٢) أما قيمة ت المحسوبة فقد كان مقدارها (٥.٩٨) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية أما اختبار المناولة فقد كان مقدار الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٦.٣١) في حين كان مقدار الانحراف المعياري (٠.٦٢) أما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (٧.٢٥) وانحرافها المعياري (٤.٠٢) وقيمة ت المحسوبة (٤.٨٨) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية . أما اختبار التهديف فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٨.٠٥) وانحرافها المعياري (١.١٢) في حين كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار (١٠.٩٢) وانحراف معياري مقداره (٣.٠٥) وقد كانت قيمة ت المحسوبة (٦.٨٢) وهي اكبر أيضا قيمة ت الجدولية .

مناقشة النتائج :

نظرة متعمقة إلى نتائج البحث من خلال الجداول التي بينت نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية ومقارنتها ببعضها يتضح لنا أن هناك تطوير ملحوظ للمجموعتين الضابطة والتجريبية بنسبة التطور وتطور المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات الإحماء لبعض فعاليات الساحة والميدان على المجموعة الضابطة التي استخدمت الإحماء العادي الذي يستخدمه المدرب مع الفريق كان واضحا وتميز . ويعزو الباحثان تقدم المجموعة التجريبية في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم إلى فاعلية استخدام تمرينات الإحماء لبعض ألعاب الساحة والميدان ومهارتها . وهذا النوع من الإحماء يؤدي بصورة مستمرة لطيلة فترة الإحماء التي يحتاجها اللاعب شأنه شأن التدريب الدائري بنظام المحطات الذي يؤدي بدوره إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة للعبة سيما اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية .

الاستنتاجات :

استنتج الباحثان :-

- ١- أن استخدام تمرينات الإحماء لبعض فعاليات ألعاب الساحة والميدان تأثير في تطوير الصفات البدنية لكرة القدم .
- ٢- أن استخدام تمرينات الإحماء لبعض فعاليات ألعاب الساحة والميدان تأثير في تطوير المهارات الأساسية لكرة القدم .

التوصيات :

- ضرورة استخدام تمرينات الإحماء لفعاليات ألعاب الساحة والميدان في تطوير الصفات البدنية والمهارية لكرة القدم .
- ضرورة استخدام تمرينات الإحماء لفعالية ألعاب الساحة والميدان في تطوير الصفات البدنية والمهارية لفعاليات أخرى غير كرة القدم .

المصادر:-

- ١- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي . ط' . دار الفكر العربي . القاهرة . ١٩٨٢
- ٢- ريسان خريبط . موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية . مطابع التعليم العالي . الموصل ١٩٨٩ .
- ٣- محمد صبحي حسنين . القياس والتقويم في التربية الرياضية . دار الفكر العربي . القاهرة . ١٩٩٥ .
- ٤- كاظم الربيعي وموفق المولى . الإعداد البدني بكرة القدم . دار الكتب للطباعة والنشر . الموصل . ١٩٨٨ .
- ٥- زهير قاسم الخشاب وآخرون . كرة القدم . دار الكتب والنشر . بغداد ١٩٩٩ .
- ٦- شامل كامل . محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ١٩٩٨ .
- ٧- قاسم المندلوي وآخرون . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية . مطابع التعليم العالي . الموصل ، ١٩٨٩ .